

نه گفتن را تمرین کنیم!

بررسی دقیق و عمیق مشکلات و چالش‌های زندگی نشان می‌دهد که عزت نفس پایین یکی از معضلات اساسی فردی است.



بررسی دقیق و عمیق مشکلات و چالش‌های زندگی نشان می‌دهد که عزت نفس پایین یکی از معضلات اساسی فردی است. به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «عزت نفس مربوط به حس ارزشمندی درونی است که ناشی از خودباوری، ارزیابی و تایید شخص نسبت به خودش است. همه ما گاهی در زندگی احساس بی ارزشی کرده ایم اما تداوم چنین حسی، سلامت روانی ما را به مخاطره می‌اندازد. ما می‌توانیم با تغییر نگرش و ذهنیت خود به گونه‌ای عمل کنیم که آثار منفی ناشی از عزت نفس پایین را از بین ببریم. عزت نفس پایین در اغلب موارد از کودکی آغاز می‌شود و ناشی از پیام‌هایی است که ما از اطرافیان مان دریافت کرده ایم. استرس، مرگ عزیزان، بیماری‌های سخت، سرزنش و تنبیه‌های افراطی و ... منجر به کاهش عزت نفس می‌شوند.

عزت نفس، مهارتی اکتسابی و قابل بهبود است که شادمانی و رضایت مندی، زیربنای آن است. بنابراین اگر برای آنها وقت نگذاریم، دستاوردهای چندانی نصیب مان نمی‌شود و در بلندمدت باید صدمه ناشی از بی توجهی به آن را بپذیریم. برای دانش، نگرش، تجربه و ارزش‌های خودتان ارزش قائل باشید و خود را همان‌گونه که هستید، بپذیرید و دوست داشته باشید. تنها شخصی که خودتان را با آن مقایسه می‌کنید خودتان باشید. نقاط مثبت تان را مرتب به خود یادآوری کنید. نقص‌های تان را بشناسید و بپذیرید اما هرگز خودتان را سرزنش نکنید. افکار منفی تان را شناسایی کنید و آنها را به چالش بکشید. انتقاد از خود را متوقف کنید. از خودتان قدردانی کنید. کمال‌گرایی را کنار بگذارید و با دیگران روابط مثبت برقرار کنید. از افراد منفی‌نگری که حس بدی به شما منتقل می‌کنند، فاصله بگیرید و به دنبال برقراری روابط با افراد مثبت‌اندیش باشید. هر روز ۳۰ دقیقه به خودتان اختصاص دهید و کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید. مسئولیت‌پذیری و مهارت نه گفتن را تمرین کنید. صبورانه ادامه دهید و خودتان را شایسته زندگی شاد بدانید و در نظر داشته باشید هر قدر بیشتر برای خودتان ارزش قائل شوید، دیگران نیز برای شما ارزش بیشتری قائل خواهند شد.